

ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ - ਕੁਝ ਖਾਸ ਸੁਝਾਅ



<ul style="list-style-type: none"> ਪਾਣੀ (ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਸਾਬਣ / ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ / ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਵਾਈਪਸ ਪੇਪਰ ਯਾਂ ਮੇਟਾ ਕੱਪੜਾ ਕਿਟਾਹੁ ਨਾਸ਼ਕ ਸਪਰੇਅ 	<ul style="list-style-type: none"> ਡਿਸਪੇਨਸਰ ਦਸਤਾਨੇ ਐਨਕਾਂ ਮਾਸਕ / ਰੁਮਾਲ / ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜਾ ਡਿਸਪੇਨਸਰ ਬੂਟਾਂ ਲਈ ਕਵਰ 	<ul style="list-style-type: none"> ਬੰਦ ਕੂੜੇ ਦਾਨ ਖਾਣਾ ਦਵਾਈਆਂ
--	--	--

ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਯਾਤਰਾ ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ
- ਟਰੱਕ ਸਟੋਪ ਤੇ ਆਪਣੇ ਟਰੱਕ ਚੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਗੇੜੇ ਲਗਾਓ
- ਜਦੋਂ ਟ੍ਰੈਲਰ ਲੇੜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਲੇੜ ਲੱਖ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟਰੱਕ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੈਠੋ ਰਹੋ



ਸਰੀਰਕ ਢੂਹੀ

- ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋਂ ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਢੂਹ ਰਹੋ
- ਭੀੜ ਭਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ

ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ

- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੌਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ
- ਟਰੱਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮੂੰਹ/ਨੌਕ ਉੱਤੇ ਰੁਮਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਲਓ, ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਗੋਗਲਜ਼ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਉੱਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੌਗੇ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ

- ਹਰ ਵਸਤੂ, ਟਰੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ, ਨੂੰ ਗੰਦੀ ਮੰਨ ਕੇ ਚਲੋ. ਆਪਣਾ ਟਰੱਕ ਅੰਦਰੋਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ
- ਹਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਕੜਾ, ਸਟੀਰਿੰਗ ਵੀਲ, ਸੀਟ, ਵਾਲੇਟ, ਚਾਬੀਆਂ, ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਟਰੱਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਅਲਗ ਜੁੱਤੀਆਂ (ਜਾਂ ਡਿਸਪੇਨਸਰ ਸੂ ਕਵਰ) ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਟਰੱਕ ਅੰਦਰ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਆਓ
- ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਣ ਸਮੇਂ ਡਿਸਪੇਨਸਰ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਜਾਂ ਟੇਵਲ ਪੇਪਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ:
 - ਟਰੱਕ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਗੈਸ ਪੰਪ, ਟਾਇਰ
 - ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਦੇ ਕਿਓਸਕ ਦਾ ਪਿੰਨ ਪਾਵੇਲੇ, ਕੌਂਕੀ ਮਸ਼ੀਨ, ਖਾਣੇ ਦੇ ਡੱਬੇ, ਪੈਸੇ
- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ, ਰਘੂਲ ਕਾਰਡ, ਅਤੇ ਕ੍ਰੇਡਿਟ ਕਾਰਡ ਲਾਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਟੂਲ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ

- ਟਰੱਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਟਰੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗਿਆਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ

ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:

- ਘਰ ਜਾਂ ਮੇਟਲ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਕਪੜੇ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਨਹਾਓ
- ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਟਰੱਕ ਵਿੱਚ ਡੈਸ਼-ਕੈਮ/ਕੈਮਰੇ ਲਗਾਓ



ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਨ ਹਿੱਤ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਏ. ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਲੀਨਿਸ਼ਨ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਰਸਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪ ਬਹੁਤ ਪਰਮਿਸ਼ਨ ਤੋਂ ਛੱਪਦਾ ਕੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਚੰਨੇ ਤੱਤੀਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸਿੰਖ ਕਲੀਨਿਕਸ਼ਨ, ਸਿੰਖ ਕਲੀਨਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਦੇ ਪੰਥਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਮਵਰ ਸਹੇਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੋਟ ਟੀ ਐ (FDA), ਸੀ ਡੀ ਸੀ (CDC) ਅਤੇ ਡਬਲਯੂਏ ਐਚ (WHO) ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੈਸੂਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ: Manjeet S. Dev, Ashmeet Kaur, MS, CPFS, Ashween Sahni, OTR/L, Dr. Birinder Narang, MD, CCFP, Dr. Gurpreet Sarao, MD, Dr. Gurpreet K. Padam, MD FAAFP, Dr Harkesh Sandhu, MD, Dr. Jaspal Singh, MD, Dr. Jotpreet Singh, MD , Dr. Navinderdeep Nijher MD, Simur Singh Khurana, Kinesiology student, Parminder Singh Soch, Linguist, Rajnirank Kaur, MBA, Dr. Supreet Singh, MD, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਮੈਡੀਕਲ ਐਂਡ ਟੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਨੈਰਚ ਅਮੈਰਿਕਾ (AMDAANA), ਭਗਤ ਪੁਰਨ ਸਿੰਘ ਹੈਲੈਬ ਇਨੀਸੀਏਟਿਵ (BPSHI), ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਿਕ, ੧੪ ਬਿਊਜ਼, ਨੈਰਚ ਅਮੈਰਿਕਨ ਸਿੰਖ ਮੈਡੀਕਲ ਐਂਡ ਟੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (NASMDA), ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿੰਖ ਟੈਮਲੀ ਸੈਂਟਰ (ਐਸ.ਐਂ.ਐਂ.ਸੀ.), ਸਿੰਖ ਹੈਲਥਕੈਰੇ ਟੀਮ ਸਹਿਯੋਗੀਤਾ, ਸਿੰਖ ਸਾਰ ਹਿਊਮੈਨਟੀ, ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਸਿੰਖਸ। | ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਾਂ ਟੀਡਬੈਕ ਸੰਝੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਠ ਦਿੱਤੇ ਈਮੇਲ ਪਤੇ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ VirsaCollaborative@gmail.com

Quick Checklist - Driver Safety



<input type="checkbox"/> Water (plenty) <input type="checkbox"/> Soap/hand sanitizer/wipes <input type="checkbox"/> Paper or Industrial towels <input type="checkbox"/> Disinfecting spray	<input type="checkbox"/> Disposable gloves <input type="checkbox"/> Eye Protection <input type="checkbox"/> Mask/bandana/scarf <input type="checkbox"/> Disposable boot covers	<input type="checkbox"/> Closed trash can <input type="checkbox"/> Food <input type="checkbox"/> Medications
---	---	--

PREPARE VEHICLE FOR THE DRIVE

- Get everything ready before leaving (Use the checklist above)
- Limit trips going to and from the vehicle when at the truck stop
- When (un)loading, stay in the vehicle,



PHYSICAL DISTANCING - AVOID DIRECT CONTACT

- Stay 6 feet/2 meters away from others
- Avoid crowds or public gatherings

DO NOT TOUCH YOUR FACE

- Do not touch your eyes, nose or mouth
- Wear a mask/bandana or scarf, eye protection, and disposable gloves when outside the vehicle



DO NOT TOUCH ANYTHING WITH BARE HANDS

- Assume everything is dirty. Clean vehicle inside and outside.
- Clean Kara, steering wheel, seats, wallet, keys, cards before touching them
- Use disposable boot covers/separate shoes when leaving the vehicle
- Wear disposable gloves or towels (or washable) to touch anything outside
 - Vehicle door handles, fuel handle, tires
 - Kiosk keypads, coffee machine, food containers, money
- Keep your money, fuel card, credit card in a secured toolbox after use



WASH YOUR HANDS WITH SOAP AND WATER

- Wash/sanitize hands when you touch ANYTHING outside of the vehicle and EVERY TIME you leave or enter the vehicle



MAINTAIN SAFETY AT ALL TIMES

- Immediately change your clothes and shower when you return home or stop at a motel
- Observe surroundings and have a dashcam/camera in vehicle



This is not medical advice. Contact your primary clinician/doctor for any questions or concerns. This education information can be shared, reproduced and redistributed without permission without alteration and is based on feedback from reputable sources/professionals, input from numerous Sikh clinicians and sangat members. We encourage you to get the most current information from reputable sources like the [FDA](#), the [CDC](#) and the [WHO](#). Special thanks to S. Manjeet Singh Dev, Contributors: Ashmeet Kaur, MS, CPFS, Ashween Sahni, OTR/L, Dr. Birinder Narang, MD, CCFP, Dr. Gurpreet Sarao, MD, Dr. Gurpreet K. Padam, MD FAAFP, Dr Harkesh Sandhu, MD, Dr. Jaspal Singh, MD, Dr. Jotpreet Singh, MD , Dr. Navinderdeep Nijher MD, Simur Singh Khurana, Kinesiology student, Parminder Singh Soch, Linguist, Rajnarind Kaur, MBA, Dr. Supreet Singh, MD. Thanks to: Amritsar Medical and Dental Association of North America (AMDAANA), Bhagat Puran Singh Health Initiative (BPSHI), Guru Nanak Free Medical Clinic, IkOnkar Bridges, North American Sikh Medical and Dental Association (NASMDA), Sahaita, Sikh Family Center (SFC), Sikh Healthcare Team Collaborative, Sikh Spirit Alliance, Sikhs for Humanity, UNITED SIKHS. For any feedback, email: VirsaCollaborative@gmail.com